LECCIÓN



Come, bebe y vive saludable

ADORACIÓN | **La presencia de Dios cambia nuestras vidas.**

Versículo para memorizar

"En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios" (1 Corintios 10:31).

Textos clave y referencias

Daniel 1; *Profetas y reyes,* cap. 39.

Objetivos

Los alumnos:

Sabrán que los cristianos adoran a Dios cuando escogen usar y cuidar los regalos de salud que nos ha dado.

Sentirán el deseo de adorar a Dios celebrando y cuidando su salud.

Responderán tomando decisiones que promuevan la salud, como buenos mayordomos.

Mensaje



Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que nos ha dado.

Breve introducción a la lección

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Nabucodonosor, rey de Babilonia, invade Jerusalén y lleva cautivos a los israelitas, entre ellos a Daniel, Ananías, Misael y Azarías (más tarde conocidos como Beltsasar, Sadrac, Mesac y Abednego) se encuentran entre los jóvenes escogidos para ser educados y preparados para servir al rey Nabucodonosor. Melsar, jefe de los eunucos, es responsable de preparar a los jóvenes. Daniel pide que se les sirva una dieta simple de alimentos vegetarianos y agua, en vez de la dieta recargada y malsana del rey. Al final del período de diez días, Daniel y sus amigos gozaban de mejor salud que los que habían participado de los alimentos del rey. Durante el período de preparación se alimentan con la dieta que Daniel había pedido. Cuando Daniel y sus amigos comparecen ante Nabucodonosor, él los encuentra diez veces más sabios que todos los demás jóvenes príncipes.

Esta lección es acerca de la adoración

Daniel y sus tres amigos escogieron no participar de las comidas y las bebidas malsanas que tendrían un efecto dañino en sus cuerpos. Escogen, en cambio, adorar a Dios mediante

Edición facilitada por:
RECURSOS ESCUELA SABATICA

NUEVE

Programa

Sección	Minutos	Actividades	Materiales necesarios
Bienvenida	Cuando llegan	Recibir a los alumnos a la entrada. Escuchar sus alegrías o tristezas.	
1 Actividades preliminares	10-15	*A. ¡Celebraciones!*	Pizarra, marcador, papel, lápices, Biblias, folleto ¡Llena tu vida con CELEBRACIONES! (pp. 119, 120)
		B. Elecciones saludables	Pizarra, marcador, papel, lápices, Biblias
		C. ¿Cuál es la diferencia?	Revistas, tijeras, cartulina, goma de pegar, Biblias
* Oración y alabanza	10-15	Compañerismo Cantos sugeridos Oración Misiones Ofrenda	 *Himnario adventista para jóvenes* *Misión* para niños Cascarón de coco o cesta de frutas /caja
2 Lección bíblica	20-25	Introducción de la historia bíblica	Papel, lápices, Biblias
		Experimentando la historia	Biblias, copias del guión (p. 121), sillas
		Explorando la Biblia	Pizarra, marcador, biblias, papel, lápices
3 Aplicando la lección	15-20	*Escenarios*	
4 Compartiendo la lección	15-20	*Enfrenta el desafío*	

*En cualquier momento durante el programa se puede orar o alabar a Dios con un canto.

decisiones saludales y atesorando el regalo de la salud que Dios les dio. Nosotros también podemos adorar a Dios en la misma forma.

PARA EL MAESTRO

"Los jóvenes de hoy pueden tener el espíritu que dominó a Daniel; pueden sacar fuerza de la misma fuente, poseer el mismo poder de dominio propio y revelar la misma gracia en su vida, aun en circunstancias tan desfavorables como las que predominaban entonces. Aunque rodeados por tentaciones a satisfacer sus apetitos, especialmente en nuestras grandes ciudades, donde resulta fácil y atrayente toda complacencia sensual, pueden permanecer por la gracia de Dios firmes en su propósito de honrar a Dios. Mediante una determinación enérgica y una vigilancia constante, pueden resistir toda tentación que asalte el alma. Pero solo podrá alcanzar la victoria el que resuelva hacer el bien por el bien mismo [...]

"Las mismas poderosas verdades que fueron reveladas mediante estos hombres, Dios desea revelarlas por medio de los jóvenes y los niños de hoy" (*Profetas y reyes*, cap. 39, p. 326).

¿Cómo celebro y honro a Dios por el maravilloso regalo de la salud con que me ha provisto?

Desarrollo del programa

BIENVENIDA

Reciba a los alumnos en la puerta. Pregúnteles cómo pasaron la semana, qué acontecimientos agradables vivieron o cuáles fueron los problemas que enfrentaron. Pregunte si tienen algo que compartir acerca del estudio de la semana. Si había algo asignado para esta semana, menciónelo en este momento. Pida a los alumnos que se preparen para participar en la actividad preliminar que usted ha seleccionado.



1 Actividades preliminares

Seleccione la actividad que mejor se adapte a su situación.

A. ¡CELEBRACIONES!

Necesita:

- pizarra y marcador
- papel
- bolígrafos
- copia de pp. 119 y 120

Un folleto para cada alumno de ¡Llena tu vida con CELEBRACIONES! (opcional)

Escriba la palabra "CELEBRACIONES" en un lado de la pizarra.

Diga: **Todos sabemos que regalos y celebraciones van juntos. Estoy segura de que cada uno de ustedes están agradecidos por el regalo de la salud que Dios les ha dado. Pero pueden gozar el máximo beneficio de un regalo cuando lo reconocen con gratitud y lo usan en su vida. El acróstico ¡CELEBRACIONES! nos puede ayudar a recordar los regalos de salud que pueden proporcionar vitalidad, energía y vida abundante.**

Asigne a trece voluntarios cada una de las palabras representadas por cada letra del acróstico (o las puede duplicar si tiene menos alumnos que letras). Pídales que escriban su palabra en la pizarra uno por uno, junto a la letra inicial correspondiente. Después lea la explicación de cada palabra como aparece en el acróstico de las pp. 119 y 120.

Para reflexionar

Pregunte: **¿Qué han aprendido de "CELEBRACIONES"?** Conceda tiempo para las respuestas. **Vamos a buscar y leer juntos en voz alta 1 Corintios 10:31. ¿Cómo se relaciona este versículo con las CELEBRACIONES que acabamos de escribir en la pizarra? ¿Cómo les ayuda CELEBRACIONES a adorar y glorificar a Dios? Nuestro mensaje hoy es:**



Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que nos ha dado.

B. ELECCIONES SALUDABLES

Necesita:

- pizarra y marcador
- papel
- lápices
- Biblias

Escriba las siguientes frases en la pizarra. Diga: **Algunas veces puede ser un desafío hacer elecciones saludables cuando sus amigos no las hacen. Lean las situaciones en la pizarra, y en sus papeles, evalúense ustedes mismos usando una escala del 1 al 10; el nº 1 significa "fácil de hacer" y el nº 10 significa "difícil de hacer".**

Decir no cuando te ofrecen un cigarrillo.
Evitar bebidas con cafeína.
Evitar comidas dañinas.
Acostarse temprano.
Tomar ocho vasos de agua al día.
Practicar deportes por los menos tres veces a la semana.
No comer caramelos ni chocolates en exceso.
Confiar en Dios para dar paz a tu mente.
Respirar aire fresco diariamente.
Tener una actitud alegre y agradecida.

Para reflexionar

Pregunte: **¿Cuáles parecen ser los más fáciles? ¿Cuáles los más difíciles? ¿Cómo piensan que estas situaciones se relacionan con la adoración a Dios? Busquemos y leamos nuestro versículo para memorizar, 1 Corintios 10:31.**

Diga: **Si alguien les regalara un guante de baseball nuevo, ¿en qué condiciones quisieran que estuviera? Si ustedes ofrecen su cuerpo a Dios como regalo, ¿en qué condición quisieran que estuviera ese cuerpo? Estamos aprendiendo hoy que:**



Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que nos ha dado.

(Adaptado de Fred Cornforth y Kelly Blue Cornforth, *Creative Bible Learning Activities for Junior Teens* [Lincoln, Nebraska: AdventSource, 1995], p. 66. Usado co permiso.)

C. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Provea a los alumnos de suficientes revistas (o fotos preseleccionadas de las revistas). Divida los alumnos en dos grupos, dando a cada uno una cartulina. Diga a un grupo que son "saludables" y al otro grupo "no saludables." Diga: **Busquen ilustraciones o palabras en las revistas que reflejen la clase de estilo de vida que acabo de asignar a su grupo (saludables o no saludables). Corten las ilustraciones y las palabras y péguenlas en sus cartulinas para hacer un collage.**

Necesita:

- revistas
- tijeras
- cartulina
- goma de pegar
- Biblias

Para reflexionar

Pregunte: **¿Cómo decidieron qué era saludable o no saludable?** Pida a alguien que lea en voz alta el versículo para memorizar, 1 Corintios 10:31. Pregunte: **¿Cómo podemos honrar y adorar a Dios más completamente con las elecciones que hacemos con respecto a nuestro cuerpo? ¿No creen que lo honraríamos a él si usáramos los regalos que nos ha dado?**



Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que nos ha dado.

2 Lección bíblica

INTRODUCCIÓN DE LA HISTORIA BÍBLICA

Diga: **Tienen un minuto para hacer una lista de todas las diferentes frutas que conozcan. Luego pregunte: ¿Quién tiene la lista más larga?** Pida a esa persona que lea su lista, mientras los otros alumnos marcan en su lista cada fruta que tienen en común con la persona que lee y añaden las que no tienen. Pida a los demás alumnos que compartan con el que está leyendo nombres de frutas que no están en la lista del lector.

> **Necesita:**
> - papel
> - lápices
> - Biblias

Todos deben terminar con la misma lista. (Cuando todas las listas sean iguales, podría premiar a todos con una fruta que puedan llevar a la casa para el almuerzo.)

Diga: **Hoy hablaremos de cómo podemos adorar a Dios cuidando nuestro cuerpo y nuestra mente, que son regalos importantes que Dios nos ha dado. En nuestra lección bíblica de hoy un joven llamado Daniel y sus amigos adoraron a Dios en esta forma. Repitamos juntos el versículo para memorizar y el mensaje:**



Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que nos ha dado.

EXPERIMENTANDO LA HISTORIA

Pida a los alumnos que se turnen leyendo en voz alta los versículos de Daniel 1.

> **Necesita:**
> - Biblias
> - copias del guión (p. 121)
> - sillas

Diga: **Necesito tres voluntarios que participen en el siguiente debate que se efectúa en la mente de Daniel. Necesitamos dos personas que se sienten en las sillas cada uno de frente al otro, con Daniel sentado entre ellos. "Daniel" debe actuar como si estuviera batallando con una decisión, usando expresiones corporales y faciales mientras la conversación se desarrolla.** Dé a los voluntarios copias del guión que aparece en la pág. 121.

Diga: **No sabemos si la decisión de Daniel fue inmediata o si tuvo que pensar lo que debía hacer. Algunas de las decisiones que tomamos son fáciles y rápidas, mientras que otras, tenemos que batallar con ellas. Daniel estaba en una situación difícil. Aun su vida podía estar en peligro. Escuchemos la conversación que se desarrolla en su mente entre dos "Voluntades": la "Voluntad de hacer lo correcto" y la "Voluntad de seguir el camino más fácil"** (p. 121).

Para reflexionar

Diga: **Noten el versículo 8 de Daniel 1. Dice que Daniel "se propuso no contaminarse". ¿Creen que sus amigos habrían aceptado la comida del rey si no hubiera sido por la influencia de Daniel? ¿Creen que la elección de Daniel afectó a los babilonios en sus hábitos alimentarios? La manera como tratan su cuerpo, ¿les afecta solamente a ustedes o también a otros? ¿Por qué sí o por qué no?**

EXPLORANDO LA BIBLIA

Escriba los siguientes textos y preguntas en la pizarra. Divida a los alumnos en tres grupos. Pídales que examinen los textos, contesten las preguntas y preparen un informe para la clase.

> **Necesita:**
> - pizarra y marcador
> - Biblias
> - papel
> - lápices

1. Génesis 1:29. **¿Qué clase de comida dio Dios a Adán y Eva para comer en el Jardín del Edén? Deles algunos ejemplos. ¿Están estas comidas disponibles hoy? ¿Cómo afecta este hecho la influencia de las elecciones que hacemos para comer?**

2. Génesis 9:3 y 4. **¿Qué les dio Dios a Noé y su familia para comer después del diluvio? ¿Por qué creen que hizo eso? ¿Cuál creen que es el ideal de Dios y por qué?**

3. Génesis 7:2, Levítico 11:3 al 23, 26, 27, 29 y 30. **¿Qué animales dijo Dios que eran limpios y cuáles inmundos? ¿Cuál era la diferencia entre los dos? ¿Por qué creen que algunos animales fueron declarados inmundos?**

Pregunte: **¿Sobre qué bases ustedes han descubierto qué clases de comidas creen que son las más saludables? ¿Se aplican estas guías, dadas tanto tiempo atrás, en la actualidad? ¿Cómo puedo honrar y glorificar a Dios con lo que como? ¿Realmente importa?**



Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que nos ha dado.

3 Aplicando la lección

ESCENARIOS

Lea y comente los siguientes escenarios con sus alumnos:

1. **Vas a visitar a un familiar que no es adventista. La familia sirve cerdo para la cena (o alguna otra cosa que estás convencido de que no es saludable). No los quieres ofender o abochornar, pero tampoco lo quieres comer. ¿Qué debes hacer? ¿Qué tal si dicen que "eso no te va a matar" o "está bien que lo comas porque puede ser nuestro secreto; no le vamos a decir a nadie lo que hagas". ¿Cuál es la mejor forma en que puedes tratar este asunto?**

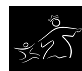
2. **Estás visitando a un amigo, y sus padres han salido. El amigo va al bar de su padre y toma un trago de bebida alcohólica y te pregunta si quieres hacer lo mismo. El amigo te asegura que sus padres le dejan tomar cualquier bebida que ellos tomen. Y de todas maneras sus padres siguen haciéndolo, y parece que eso les ayuda a relajarse.**

3. **Has adquirido el hábito de quedarte despierto hasta la media noche, para hacer tus tareas después de que se terminan los programas interesante en el televisor. Esto hace difícil levantarse por la mañana para ir a la escuela. También tienes dificultades para concentrarte en las primeras dos clases. Tú realmente piensas que no puedes evitarlo, porque no te consideras una persona tempranera. ¿Cómo afectan a tu salud tus hábitos de dormir? ¿Sabías que un estudio reciente demuestra que los adolescentes realmente necesitan más horas de sueño que los que son algunos años más jóvenes?**

Para reflexionar

Pregunte: **¿Por qué es importante cuidar el regalo de la salud que Dios nos ha dado? Cuidar de nuestros cuerpos también incluye preocuparnos de nuestra salud mental. ¿Qué pueden hacer para cuidar su salud mental?** (Refiérase a la actividad A y la lista de CELEBRACIONES.)

Diga: **Dios nos ha dado pautas a seguir porque nos ama. El creó nuestros cuerpos y sabe lo que es mejor para ellos.**



Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que nos ha dado.

4 Compartiendo la lección

ENFRENTA EL DESAFÍO

Repase el acróstico de CELEBRACIONES de la actividad preliminar A. Diga: **Encuentren un compañero y compartan una (o más) de las cosas que vimos en CELEBRACIONES que ustedes piensan que necesitan incluir en su vida en forma más efectiva. Comente los desafíos que puedan enfrentar. Decidan un plan de acción que les pueda ayudar en esta área.**

Para reflexionar

Pregunte: **¿Alguien quisiera compartir con el resto de la clase su plan de acción para mejorar su celebración de buena salud?** Si hay una necesidad de grupo o una cantidad significante que aceptan el desafío de mejorar en el mismo sector, vea si puede hacer arreglos para una actividad de grupo que les ayude en ese propósito.

Diga: **Cuando nos cuidamos y usamos los regalos que Dios nos ha dado para promover la buena salud, sentimos los beneficios mentales, físicos y espirituales. Y tenemos la oportunidad de ejercer una influencia saludable sobre la gente que nos rodea.**



Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que nos ha dado.

ACTIVIDAD OPCIONAL

Necesita:
- Biblias
- papel
- marcadores

Diga: **Tracen un dibujo que les venga a la mente después de leer 1 Corintios 6:19. Después escriban el texto debajo del dibujo. Hagan planes para que se lo den a alguien sobre quien puedan influir esta semana para que cuide mejor el regalo de su salud.**

CLAUSURA

Diga: **Querido Padre, alabamos tu nombre por el regalo que nos has dado. Por la salud y por todas las buenas cosas y las buenas instrucciones que tenemos para mantener ese regalo en condición maravillosa. Oramos para que podamos celebrar los regalos que nos has dado y glorificar tu nombre en todo lo que escojamos hacer esta semana. Amén.**

Oración y alabanza



Compañerismo

Comente los problemas o pesares y los motivos de gozo de los alumnos, según lo han expresado al entrar (y si es apropiado). Deje que sus alumnos compartan su experiencia del estudio de la lección de la semana pasada. Dé una bienvenida calurosa a todos los visitantes. Celebre los cumpleaños, acontecimientos especiales o logros de sus alumnos.

Cantos sugeridos

"Honra al hombre de valor" (*Himnario adventista* ed. 2009, n° 513).
"He decidido seguir a Cristo" (*Himnario adventista para jóvenes*, n° 288).
"El poder de tu amor" (*Himnario adventista para jóvenes*, n° 146).

Oración

Diga: **Hoy quiero hablar de la oración "ACTÚA". ¿Cuántos han escuchado de esa oración? ACTÚA es un acróstico que describe muchas de las formas en que podemos orar. Orar no es solamente pedirle a Dios cosas que necesitamos o deseamos.**

A es para Adoración. Cuando oramos, debemos expresar nuestro amor y adoración a Dios. David hizo mucho de esto en sus salmos.

C es para Confesión. 1 Juan 1:9 nos dice que cuando confesamos nuestros pecados Dios es fiel para perdonarnos.

T representa Tenacidad en la oración. Orar sin cesar. Mantener comunicación constante con Dios.

U es para el Uso de la súplica. Esa es la parte de la petición. Recuerden cuando oren que no deben pedir solamente cosas materiales, sino también las bendiciones espirituales.

A es para Agradecimiento. Alabar a Dios por sus bendiciones. Agradecerle por escuchar nuestras peticiones.

Pida cuatro voluntarios: cada uno que ore una clase de oración. Explique al alumno que haga la oración de confesión que no debemos confesar pecados privados en público. La oración debe ser general, por ejemplo: "Perdónanos por no amarnos unos a otros como debemos".

Misiones

Use *Misión* para niños u otro informe misionero disponible.

Ofrenda

Use el cascarón de coco o el canastillo para recordar a los alumnos durante el mes que pueden adorar a Dios haciendo elecciones saludables. Diga: **Adoramos a Dios mediante las elecciones que hacemos: cómo cuidamos nuestros cuerpos, cómo pasamos nuestro tiempo y cómo usamos nuestro dinero. Cuando damos cada uno de estos a Dios, él los multiplica y hace algo maravilloso con ellos. Compartamos parte de nuestro dinero con Dios y veamos lo que él puede hacer.**

Necesita:

- cascarón de coco o canastillo

*En cualquier momento durante el programa se puede orar o alabar a Dios con un canto.